













國中各項體適能常模參考表(依據教育部體適能網資料整理)

A. 仰臥起坐 60 秒百分等級常模(單位:次)

| 男生 | 年齡    | 待加強   | 中等    |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|----|-------|-------|-------|--|---|--|
|    | 12    | 16~24 | 25~30 | 30~34  | 35~37   | 38~44  |
| 13 | 20~27 | 29~32 | 33~38 | 39~40  | 42~48   |  |
| 14 | 23~29 | 30~34 | 35~40 | 40~42  | 43~48   |  |
| 15 | 24~30 | 32~36 | 37~41 | 42~44  | 45~50   |  |
| 女生 | 年齡    | 待加強   | 中等    |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|    | 12    | 13~21 | 22~26 | 27~30  | 31~32   | 34~39  |
|    | 13    | 15~22 | 23~28 | 29~32  | 33~34   | 36~41  |
|    | 14    | 14~21 | 22~26 | 27~31  | 32~34   | 35~40  |
|    | 15    | 13~20 | 22~26 | 27~32  | 33~34   | 36~41  |

B. 立定跳遠百分等級常模(單位:公分)

| 男生 | 年齡 | 待加強     | 中等      |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|----|----|---------|---------|--|---|--|
|    | 12 | 112~133 | 136~152 | 155~169  | 172~176   | 181~198  |
|    | 13 | 120~142 | 148~165 | 170~185  | 190~195   | 200~215  |
|    | 14 | 132~158 | 165~180 | 185~200  | 203~207   | 213~227  |
|    | 15 | 137~169 | 175~191 | 195~210  | 213~216   | 221~235  |
| 女生 | 年齡 | 待加強     | 中等      |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|    | 12 | 102~116 | 120~131 | 135~147  | 150~156   | 162~176  |
|    | 13 | 101~117 | 120~135 | 138~150  | 155~159   | 164~180  |
|    | 14 | 100~120 | 122~134 | 138~152  | 155~160   | 165~181  |
|    | 15 | 105~121 | 125~138 | 140~153  | 158~162   | 168~185  |

C. 坐姿體前彎百分等級常模(單位:公分)

| 男生 | 年齡 | 待加強   | 中等    |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|----|----|-------|-------|--|---|--|
|    | 12 | 9~16  | 17~22 | 23~27  | 29~30   | 31~36  |
|    | 13 | 11~17 | 18~23 | 24~29  | 30~32   | 33~38  |
|    | 14 | 10~17 | 18~23 | 25~30  | 31~32   | 34~39  |
|    | 15 | 9~17  | 18~23 | 25~30  | 32~33   | 35~40  |
| 女生 | 年齡 | 待加強   | 中等    |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|    | 12 | 13~21 | 23~28 | 29~33  | 35~36   | 38~44  |
|    | 13 | 14~22 | 24~29 | 30~34  | 35~37   | 39~45  |
|    | 14 | 14~22 | 23~29 | 30~35  | 37~39   | 40~45  |
|    | 15 | 14~23 | 25~30 | 31~36  | 38~40   | 42~47  |

D. 心肺耐力百分等級常模(單位:分'秒"-男生 1600M;女生 800M)

| 男生 | 年齡 | 待加強            | 中等             |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|----|----|----------------|----------------|--|---|--|
|    | 13 | 13'16"~ 11'35" | 11'16"~ 10'03" | 9'50"~ 8'41"   | 8'20"~ 8'08"  | 7'54"~ 7'04"   |
|    | 14 | 13'26"~ 11'23" | 10'59"~ 9'27"  | 9'14"~ 8'14"   | 7'57"~ 7'44"  | 7'28"~ 6'41"   |
|    | 15 | 12'57"~ 10'42" | 10'19"~ 9'05"  | 8'53"~ 8'00"   | 7'46"~ 7'33"  | 7'18"~ 6'42"   |
| 女生 | 年齡 | 待加強            | 中等             |  銅牌 |  銀牌 |  金牌 |
|    | 12 | 6'08"~ 5'22"   | 5'15"~ 4'49"   | 4'44"~ 4'21"   | 4'15"~ 4'09"  | 4'03"~ 3'43"   |
|    | 13 | 6'08"~ 5'22"   | 5'16"~ 4'49"   | 4'43"~ 4'20"   | 4'16"~ 4'10"  | 4'03"~ 3'44"   |
|    | 14 | 6'25"~ 5'30"   | 5'23"~ 4'55"   | 4'49"~ 4'28"   | 4'23"~ 4'17"  | 4'10"~ 3'53"   |
|    | 15 | 6'16"~ 5'28"   | 5'20"~ 4'53"   | 4'47"~ 4'24"   | 4'19"~ 4'12"  | 4'06"~ 3'47"   |